



Proiect 2016-1-RO01-KA102-023667

EUROPRACTICA

Beneficiar : LICEUL TEHNOLOGIC " PETRU RARES", BACAU

COMPENDIU RETETE CIPRIOTE

MOBILITATE FLUX 2 21.05.2017- 10.06.2017

Firme de practica

RESTAURANT ST GEORGE HOTEL ENTERPRISES, CIPRU
RESTAURANT COSTAS & NICOLAS PAPACOSTA, CIPRU

PAPHOS, CIPRU

DISCLAIMER: "Sprijinul financiar oferit de Comisia Europeana pentru realizarea acestei publicatii nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opinia autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acesta"

STIFADO CU CARNE DE VITA

Ingrediente:

- 1,5 kg carne de vită macră,
- 1 kg cepe mijlocii, alungite, care nu sunt iuți
- 250 g roșii pasate sau bulion
- 100 ml vin roșu,
- 3 căței de usturoi,
- 6 linguri ulei de măsline,
- sare, piper, 3 foi de dafin, câte 1/2 linguriță de nucșoară măcinată, câteva cuișoare, chimen,
- 2 linguri bulion de roșii,
- 2-4 linguri oțet roșu de vin,
- 4 linguri pătrunjel tocat.

Mod de preparare:

Se spăla carnea, se zvântă și se taie în cubulețe mici, de circa 2-3 cm lățime. Se curăță usturoiul și se toacă mărunt. Se pune uleiul de masline să se încingă într-o oală. Se pun pe rând bucățile de carne să se prăjească, învârtind cu o lingură, ca să se rumenească pe toate părțile. Se sarează, se piperează, se scoate carnea afară. Usturoiul se curate, se spala, se toaca, frunzele de dafin, nucșoara, cuișoarele și chimenul se pun în grăsimea rămasă și se călesc. Se pune înapoi carnea prăjită, bulionul de roșii (pasta) și se amestecă bine. Se adăugă oțetul și se lasă să dea câteva clocote, vreme de 3 minute. Se adaugă 1/2 l apă amestecată cu roșiile pasate (lichidul trebuie

să acopere puțin carnea). Se pune vinul, se gustă de sare, se pune la fiert cu capac, pe flacăra mică, vreme de 1 oră. Se opăresc cepele (întregi, în coajă) cu apă clocotită și se lasă să se infuzeze un minut. Se aruncă apă și se clătesc cu altă apă, rece. Se scot cepele din coji prin presare. Cepele întregi se pun în mâncare și se mai lasă să fiarbă 1 oră, pe foc mic. La final, se adăugă pătrunjelul tocat. După gust, se poate presăra pe mâncare brânză picantă, pecorino sau parmiggiano.



HALLUOMIA LA GRATAR

Halluomi este branza de oaie cu putin lapte de capra, tare.

Gratarul bine incins se unge cu o pensula inmuiata in ulei. Branza de taie in batoane groase, se asezoneaza cu oregano sau busuioc, piper rosu, sau fulgi de chili, se storpeste cu ulei de masline si se aseaza pe gratar. Este gata cand este rumenita pe ambele parti. Se poate servi cu salata de rosii, castraveti, ceapa, ardei.



Knodel din cartofi fierti

- *1.5 kg cartofi*
- *1 ou*
- *200 gr faina*
- *20 gr unt*
- *50 gr paine alba taiata cubulete*
- *2 l apa*

- 1. Cartofii se curate, se spala, se fierb, apoi se paseaza, se amesteca bine cu faina si sarea, pana cand se obtine o coca.*
- 2. Se adauga 3 linguri de apa sau un ou.*
- 3. Painea de prajeste in unt*
- 4. Aluatul se imparte in 12 bucati care se aplatizeaza si in mijlocul acestora se pun cubuletele de paine prajite in unt.*
- 5. Se modeleaza apoi galuste, se dau prin faina si se fierb la foc mic, 5 minute, in apa clocotita cu sare.*
- 6. Vasul cu galuste se da deoparte si se lasa sa mai stea circa 10 minute.*
- 7. Galustele se scot apoi si se folosesc in loc de garnitura de cartofi natur, la preparatele cu sos*



8.

RATATOUILLE

*2 cepe roșii
4 căței de usturoi
2 vinete
3 dovlecei
2 ardei grași roșii sau galbeni
6 roșii coapte
½ legătură de busuioc proaspăt
ulei de măsline
cimbru proaspăt, după gust
400 g roșii (prunișoare) de la conservă
1 lingură oțet balsamic
½ lămâie*

Legumele se curata si se spala. Ceapa se taie in sferturi sau felii groase, usturoiul se toaca, vinetele si dovleceii se taie la capete, se scot semintele ardeilor grasi si se taie in bucati mari, rosiile se taie in bucati mai mari, buciocul se taie fin, se opresc cateva Frunze pentru décor.

Se încălzesc 2 linguri de ulei într-o cratiță încăpătoare, la foc mediu, se adauga vinetele tăiate, dovleceii și ardeii grași și se călesc legumele aproximativ 5 minute, până se înmoaie și devin aurii, dar nu sunt complet coapte. Cu o lingură, se pun legumele făcute într-un castron mare.

Tot în cratiță, se adauga ceapa, usturoiul, busuiocul tocat și frunzele de cimbru, cu un strop de ulei, dacă este nevoie. Se călesc toate 10-15 minute, până se înmoaie ingredientele și se rumenesc un pic. Legumele prăjite se pun din nou în cratiță și se amesteca cu roșiile proaspete și cu cele de la conservă, se toarna oțetul balsamic și se condimenteaza cu sare și piper după gust.

Se amesteca bine toate ingredientele.

Cratița se acopera cu capac și se fierbe la foc mic aproximativ 30-35 de minute, până scade tocănița și capătă o consistență omogenă.

Frunzele de busuioc se rup în bucăți, se rade coaja de lămâie prin răzătoarea mică și se condimenteaza dacă mai este nevoie. Se poate servi cu paine sau cu o porție de orez fiert sau făcut la aburi.



Souvlaki de pui

Ingrediente

- *1 kg piept de pui fara piele*
- *3ardei colorati:1 rosu, 1 verde, 1 galben*
- *2 cepe rosii*
- *½ kg ciuperci champignon*
- *5 linguri ulei de masline*
- *Sare*

- Piper

- Betisoare pentru frigarui

Pieptul de pui se spala, se zvanta, se taie cubulete, legumele se curate, se spala, se taie. Ciupercile se pot lasa intregi. Asezam totul intr-un bol, se toarna uleiul, se condimenteaza cu sare si piper si se lasa la macerat minim 1 ora.

Pe cate un betisor asezam 1 bucata de carne, 1 felie de ceapa, 1 bucata de ardei, 1 ciuperca, iarasi 1 bucata de carne, ardei, ceapa, ciuperci pana se umple betisorul.

Frigaruile astfel obtinute se aseaza in tava de la aragaz. Se introduce in cuptorul preincalzit si se tin la foc mediu aprox 30 min. Se intorc din cand in cand pentru a se rumeni.

Se pot servi cu cartofi si salata.



MUSAKA

Ingrediente

- 5 cartofi
- 1 vanata medie
- 500 gr carne toccata

- 1/2 pahar vin rosu sec (optional)
- 1 ceapa
- 400 gr rosii din conserva (sau bulion)
- sare
- piper
- cimbru
- 100 ml ulei +2 linguri

Sos bechamel:

- 50 gr unt
- 1 lingura cu varf faina
- 300 ml lapte fierbinte
- 150 gr cascaval (un cascaval care se topeste usor)

Sosul de carne: Ceapa se curata, se spala, se taie marunt, se caleste in 2 linguri ulei. Carnea se spala, se toaca. Cand ceapa s-a inmuiat se adauga carnea tocata si se prajeste pana se evaporata tot sucul care-l lasa si incepe sa se rumeneasca usor. Se adauga rosiile spalate si taiate, sare, piper si 1 lingurita cimbru. Se amesteca bine, se pune capacul la oala si se lasa la fiert la foc mediu 45 minute. Din cand in cand se amesteca in sos si daca scade prea mult se adauga putina apa (sau vin).

Cat timp se face carnea, se curata cartofii de coaja, se spala si se taie rondele subtiri. Vanata se spala, se taie rondele, cat de subtiri se poate sa se prajeasca repede. Se prajesc cartofii intr-o tigaie in 50 ml ulei. La fel, se prajesc vinetele in restul de 50 ml ulei. Legumele prajite se scot pe servetele de hartie si se lasa sa se scurga de ulei.

Sosul bechamel

Se topeste untul pe foc mic intr-o craticioara. Se adauga faina si se amesteca bine cu telul pana se obtine o crema, apoi se lasa pe foc inca 1 minut, ca sa se prajeasca faina, dar se amesteca mereu. Se adauga lapte, putin cate putin. In acelasi timp se amesteca cu telul in sos. Se lasa la fiert sosul inca 1 minut amestecand mereu. Se condimenteaza cu sare si piper si eventual putin nucsoara. Se adauga cascavalul ras.

Intr-un vas termorezistent se aseaza un strat de cartofi, apoi un strat de vinete. Deasupra se aseaza un strat de sos de carne. Se repeta iar strat de cartofi, apoi vinete si iar carne. Peste carne se pune sosul bechamel. Se da la cuptor la 180C pentru 30 minute, pana se rumeneste deasupra. Se lasa sa se raceasca si apoi se poate taia felii.



KEFTEDES

Ingrediente

- 500g carne tocată de porc
 - 500g carne tocată de vită
 - 1 kg cartofi curățați
 - 2 felii pâine
 - 1 legătură pătrunjel
 - 1 linguriță mentă uscată / 4-5 fire mentă verde
 - 1/2 linguriță scorțișoară măcinată
 - 2 ouă
 - piper
 - sare
-

Cartofii se curata de coaja, se spala, se dau prin razatoarea mica si se storc bine de lichid. Ouale se spala, se zvanta. Patrunjelul se spala, se taie marunt. Carnea tocata se condimenteaza cu sare, piper, scortisoara si menta uscata, se amesteca bine, se adauga miezul de la feliile de paine, cartofii, ouale batute, patrunjelul tocat si se amesteca foarte bine impreuna.

Se formeaza keftedes(chiftele) din 3-4 lingurite de compozitie, li se da o forma lunguiata, se prajesc 5-6 minute in ulei incins pana cand se rumenesc pe toate partile. Se pot servi cu tzatziki sau diverse garnituri sau salate.



Afelia de porc



Ingrediente

1 ceapă

2-3 căței de usturoi

2 linguri semințe de coriandru

4 linguri ulei

1,5 kg umăr de porc (carnea să fie tăiată cuburi de 5 cm)

375 ml vin roșu sec

200 ml piure de roșii sau pastă de tomate

parmezan

sare

piper

orez fiert sau paste orzo fierte, pentru servire

Mod de preparare

Ceapa se curata, se spala și se taie. Usturoiul se curate, se spala si se feliaza pe lungime. Semintele de coriandru se piseaza usor intr-un mojar. Carnea de curata de eventualele bucati de piele, se spala si se taie bucuatele. Intr-o cratita se pune uleiul si se incinge la foc

mediu. Se pune carnea in ulei si se prajeste 5-7 minute, amestecand din cand in cand. Se scaote carnea prajita intr-un vas. In cratita in care s-a prajit carnea se adauga ceapa, usturoiul, semintele de coriandru si se calesc pana se inmoaie. Se pune din nou carnea de porc in cratita, se adauga vinul, piureul de rosii sau pasta de tomate, se condimenteaza cu sare si piper, dupa gust. Se acopera oala si se fierbe la foc mic pana cand carnea devine moale iar sosul s-a ingrosat. Se serveste cu garnitura de orez fiert, paste sau cartofi.

**Desert cu crema de lapte
(YALANCI TAVUK GÖĞSÜ)**



INGREDIENTE

- 200 g unt
- 1 pahar faina (nu foarte plin, cam de un deget lipsa)
- 1 pahar zahar
- 1 lingura zahar vanilat
- 1 l de lapte dulce
- aprox 160 g biscuiti Leibniz (sau oricare alti biscuiti de calitate)
- Sosul de ciocolata:
 - 1 pahar de apa (200 ml)
 - 1 pahar lapte (200 ml)
 - 1 lingura cacao

- 2 linguri amidon
- 3 linguri de zahar
- 100 g ciocolata
- nuca de cocos pentru décor

MOD DE PREPARARE RETETA

Intr-o oala incapatoare se pune la topit untul. Peste unt se adauga faina si se amesteca cam 2-3 minute pe foc mic.

Se adauga treptat laptele amestecand energic pentru a se desface faina.

Peste lapte se adauga zaharul si se lasa crema pe foc amestecand continuu pana s-a ingrosat.

Se ia de pe foc si se adauga un praf de sare si zaharul vanilat.

Se lasa sa se raceasca aprox 5 minute amestecand din cand in cand in ea.

Se pune crema intr-un bol mai mare si se mixeaza la viteza mare 4-5 minute.

Intr-un vas dreptunghiular de yena se pune primul strat de biscuiti.

Se adauga 1/2 din crema, alt strat de biscuit, restul de crema si ultimul strat de biscuiti.

Intre timp se pregateste sosul de ciocolata.

Se amesteca zaharul cu amidonul si cacaoa apoi se toarna treptat laptele si apa si se pune amestecul pe foc amestecand continuu pana a prins consistenta.

Se ia de pe foc, se adauga ciocolata rupta bucatele si se amesteca usor pana s-a topit ciocolata. Se toarna sosul de ciocolata peste desert, se presara fulgi de cocos si se da la rece peste noapte.

*Gogoșele cu miere și scorțișoară
(Loukoumades)*



Ingrediente:

- 500 g făină,
- 1 pliculeț drojdie uscată -7 g,
- 250 ml apă călduță,
- 50 ml ulei,
- o lingură zahăr,
- 1/2 linguriță sare,
- 500 ml ulei pentru prăjit.

Sirop:

- 300 g zahăr,
- 200 ml apă,
- 100 g miere,
- 4 linguri zahăr pudră,
- 1 lingură scorțișoară

MOD DE PREPARARE

Se amestecă făina cu drojdia uscată într-un castron. Se face o gaură în mijloc și se pune apa, zahărul și sarea. Se amestecă bine, apoi se toarna uleiul și se frământă. Se acoperă și se

lasă în loc cald pentru cel puțin o oră să crească.

Între timp se prepară siropul din zahăr și apă. Se lasă pe foc pentru 5 minute după care se lasă să se răcească.

Cu mâna unsă cu ulei, se ia din aluat se formează biluțe cu diametrul de 2-3 cm, și se pun pe un platou uns cu ulei.

Se incinge uleiul într-o tigaie adâncă. Se scufunda biluțele de aluat în ulei și se prăjesc pentru aprox 2 minute, până devin maro - aurii pe toate părțile.

Mierea fie se amestecă cu siropul, fie se pune ușor deasupra. Se amestecă zahărul pudră cu scorțișoara și se presară uniform peste ele.

Poftă bună!

Pourgouri

Ingrediente:

- *300 g cous cous*
- *400 ml de supa*
- *2 linguri ulei de masline*
- *putina sare*

Mod de preparare

Intr-o cratita incapatoare se pune la fiert supa impreuna cu uleiul si sarea.

Cand incepe sa clocoteasca se adauga cous cous-ul, se mai lasa 30 de secunde pe foc , in timp ce se amesteca cu o furculita.

Se acopera cratita cu un capac si se lasa 5 minute.

Se serveste imediat cu o garnitura de pui marinat.

Horiatiki - salată grecească tradițională



Ingrediente:

- *3 roșii tari*
- *180 g Brânză feta*
- *1 castravete*
- *1 Ceapa*
- *2 Ardei grași verzi*
- *200 g Măsline negre*
- *125 ml Ulei*
- *60 ml oțet de vin*
- *piper*
- *sare*
- *oregano*

Se taie felii roșiile, castraveții, ardeii și ceapa. Se pun într-un bol, se presară cu condimente, se adaugă măsline și se amestecă bine.

Se adaugă cubulețe de brânză feta.

Se adaugă ulei și oțet de vin.

Se amestecă cu atenție, pentru a nu strivi ingredientele.

Mod de servire:

Poate fi consumată separat sau ca adaos la aproape orice fel de mâncare.

Salata cipriota se servește rece.

Kourabiedes

Fursecuri de Craciun cipriote



Intr-o tigaie adanca, se topeste untul cu margarina pentru gatit apoi se pun intr-un bol si se amesteca cu mixerul, la viteza moderata, timp de 10 minute.

Se adauga 1 1/2 cana de zahar pudra in bolul cu unt si margarina topita si se amesteca inca 10 minute.

Intr-un bol separat, se amesteca bine praful de copt si bicarbonatul cu lichiorul de mastic (sau brandy).

Se adauga lichiorul in bolul cu unt si zahar si se amesteca inca 10 minute.

Se iau doua oua si se separa albusurile de galbenusuri.

Se bat spuma 2 albusuri, se separa restul de oua si se pun toate cele 4 galbenusuri intr-un bol.

Se pun peste galbenusuri, cele doua albusuri batute spuma si se bat in continuare la viteza medie spre mare, 30-40 min.

Treptat, se incorporeaza cate o cana de faina in mixul de ou.

Pe masura ce se adauga faina, aluatul se intaraste. Se framanta pana se inmoaie si, apoi, se adauga o noua cana de faina.

Odata ce faina a fost incorporata in aluat, se face un test. Se ia o bucatica mica de aluat si se rotește in palma. Daca se transforma intr-o bila moale si elastica, a fost atinsa consistenta necesara.

Se ia cate o bucatica de aluat si se modeleaza in forma de sfera, de dimensiunea unei nuci mari.

Se tapeteaza o tava, cu hartie de copt si se asaza sferele de aluat una langa alta, fara sa se atinga intre ele. In fiecare se introduce cate o cuisoara intrega.

Se preincalzeste cuptorul la 180 grade Celsius.

Se introduce tava la cuptor si se coace intorcand, daca trebuie, tava, pana cand apar mici crapaturi la suprafata sferelor de aluat si devin maro aurii.

Se scoate tava din cuptor si se stropește fiecare sfera cu 2-3 picaturi de apa de roze.

Se iau cateva tavi sau platouri si se acopera cu zahar pudra, apoi se tavalesc in zahar, fursecurile inca fierbinti.

Se lasa fursecurile sa se raceasca cateva ore (ideal, se lasa de pe o zi, pe alta)

Inainte de servire, se pudreaza inca o data, cu zahar.

Spanakopita

placinta cipriota cu spanac



Ingredient:

- 1 ou,
- 350 g feta faramitata
- 3 fire ceapa verde tocata marunt
- 2 linguri marar proaspat tocat
- 4 linguri patrunjel proaspat tocat
- 1/2 lingurita piper macinat
- 2 lingurite sare grunjoasa
- 400 g spanac din conserva
- 50 g orez cu bob lung
- 3 cepe tocate marunt
- 120 ml ulei masline
- 80 ml apa rece
- 1 lingurita sare
- 50 g unt sau margarina vegetala
- 200 g faina alba

Metoda de preparare

Se ace un aluat din 200 g de faina amestecata cu sare, in care se adauga untul taiat cubulete.

Se amesteca bine toate aceste ingredinete cu degetele pana cand se formeaza cocolaose mici, ca boabele de mazare.

Apoi se adauga 80 ml apa rece ca gheata si sa framanti din nou pana cand se incorporeaza si se formeaza un aluat moale. Se formeaza un disc din aluat, se impacheteaza cu folie alimentara si se pune la frigider timp de o ora.

Se incinge cuptorul la 180C/ gaz treapta 4 si se unge o tava rotunda de placinta.

Se imparte aluatul in 2 parti egale dupa ce s-a racit. Una din parti se intinde cu degetele pe baza tavii si se coace in orb timp de 20 de minute. se indeparteaza hartia de copt si se mai pune la cuptor timp de 10 minute.

Intre timp, se pregateste umplutura.

Se incinge uleiul intr-o tigaie la foc mediu. Se adauga ceapa tocata marunt, amestecand din cand in cand, pana cand se rumeneste. Apoi se pune orezul si se lasa pe foc impreuna timp de 2-3 minute. Se pune spanacul din conserva si se lasa sa fiarba la foc mediu timp de 10 minute. Se condimenteaza cu sare si piper si se amesteca in compozitia cu spanac verdeturile proaspete.

Se scurge umplutura de spanac intr-o strecuratoare pentru a fi sigur ca nu va inmuia aluatul placintei. Se lasa sa se raceasca in strecuratoare. In momentul in care s-a racit se

poate incorpora branza feta si se toarna umplutura in aluatul copt in orb.

Cealalta parte din aluat se va rula pe masa tapetata cu faina intr-un disc suficient de mare incat sa acopere tava.

Se pune foaia de aluat deasupra umpluturii si se preseaza la margini, astfel incat sa se inchida ca un capac. Se unge suprafata cu oul batut si se coace la cuptor timp de 40 de minute pana cand se rumeneste.

Se Lasa sa se raceasca inainte de a o taia felii.